

今月の断酒表彰

- ◎D Sさん 南千里支部 断酒 23年
- ◎T Tさん 吹田支部 断酒 23年
- ◎T Hさん 南千里支部 断酒 17年



2021年(令和3)4月1日 No. 218

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

断酒表彰おめでとうございます。ますますのご活躍を期待いたします。

断酒に思う～「入会のころ」～

南千里支部 M N

今年も春が廻ってきた。コロナ禍の真っ最中ではあるが、動物も冬眠から目覚め、虫も穴からはい出し、木々の新芽も膨らむ新しい息吹溢れる季節の到来である。私が酒を止めて新しい人生を歩み始めたのも春4月のことであった。

機会飲酒から習慣飲酒へ、長い飲酒生活が続き終にはアルコールが手放せない状況に陥った。生活にも破綻を来し、どうにもならない毎が続いていた。

縁あって3月の終わりにアルコール専門のクリニックにつながり、6週間の通院治療を経て吹田市断酒会南千里支部に入会した。

今は当時の記憶も薄れがちだが、とにかく酒を止め続けていくことだけに集中し、家族も他の何にも優先して、断酒に協力してくれ、一緒に例会に出席し、研修会、記念大会等の行事にも参加してくれていた。

通院が終わって、会社の方は以前のセクションの以前のポジションに復帰したが直前の振る舞いから当然のことながらまともな仕事は回ってこない。一日パソコンの画面を眺めて過ごす日が続いた。落ち込む気持ちを和らげてくれたのは、これまでの生きてきた地域も環境もそれぞれに違う人たちが断酒という一点でつながり、それを継続するために同じ方向を向いて歩いている姿に触れ、自分もその流れに乗っていけば何とかできると信じて積極的に参加した断酒会活動であった。

「愚直」の言葉を頭に浮かべ余分なことは考えないようにして過ごすことを心掛けた。当時会社生活も長くな

り、一応は組織人間ではあったが、こと断酒に関しては、断酒最優先、他の会員のことも組織のことも考えないようにしてひたすら断酒継続を思い続けた。

月日は巡り、少しばかり会の運営にも携わるようになったが、個人的には断酒を続けてきた人間としてどれだけ「自分を改革」することが出来ただろうか。一昨年から地元の福祉業務にも関わるようになり、交友関係も広がってきた。

時には酒害啓発を行いながら、様々な人々との交流を重ね、人間的な成長が止まらないように精進していきたい。



断酒新生指針

二 断酒例会に出席し自分を率直に語る

断酒とは自らの意志によって酒を断つことで、外からの圧力で酒をやめさせられる禁酒とは意味が異なる。従って、断酒会ではどんな場合でも強制があってはならないのだが、例会出席に関してだけは「必ず」という言葉がよく使われ、「鉄則」だとさえいわれている。

〈中略〉

断酒会は、酒を断って新しい自分を創っていく会であるが、酒を断った直後には新しい物の考え方はなかなか生まれてこない。従来通りの生活の中で、ただ酒だけは飲んでいないという形をつくるので、いろいろな混乱が起こる。ときには、酒をやめていることの意味すらわからなくなる。

われわれはずいぶん長い間、何を考えるにしても、何をやろうとしてもその前にまず一杯であった。つまり、酒がからだの中に入っていないと何もできなかつ



た。それが、一滴のアルコールも入っていない状態で物を考え、何かをやるうとするので混乱があるのは当り前のことである。 <中略>

「語るは最高の治療」という言葉が断酒会にあるが、ひとの話を素直に聞き、事実を事実通り話すという前提があって、初めて生きた言葉になる。ただひたすら自分を率直に語り続けることで、われわれは同じ酒害者であり、同じ人間であることを確認し、信頼できる仲間であるからこそいっしょに断酒が継続されているのである。

生きている限り断酒例会に出席し、何十年断酒が継続されていても、自分を率直に語るということは何の変わるところがない。



の人のご家族がもたれる数々の疑問を受けとめ、それにお答えするものです。 <後略>

依存症とは

依存症とは、自分にとって利益にならないだけでなく不利益になると理解し、やめたほうがよいと気づいているのに、欲求が生じると行動をコントロールできずに繰り返してしまう病気です。認識と行動がかけ離れた状態です。

飲酒をやめると決心しているのに、強い飲酒欲求に負けてしまう、薬物使用をやめないと逮捕され刑務所に行くことになるかと理解しているのに欲求が生じると繰り返してしまう。ギャンブルをやめないと生活が破綻するとわかっているのに欲求に負けてしまう状態です。

依存症は大きく2つに分類されます。1つは、アルコール、薬物、食物、タバコ、コーヒーなどの物質への依存です。これらの物質は精神作用物質とよばれ、繰り返し使っているうちに考えて判断する認知や感情や行動を障害します。つまり、依存状態を繰り返していると、考えや判断に偏りやゆがみが生じ、感情や行動のコントロールができなくなるのです。他の1つは、ギャンブル、買い物、窃盗、放火、窃視（のぞき見や盗撮）、インターネットゲーム、セックスなどの行動や過程への依存です。これらの行動や過程への衝動が生じるとコントロールが困難になり繰り返すのです。また、この行動や過程に伴う刺激を求めて繰り返すうちに、その人の認知や感情、行動という精神の働きが障害されます。

以上の2つの依存症のほかに、虐待やDVや恋愛や共依存などの人間関係への依存がありますが、まだこれらは病気と定義されていません。 <後略>

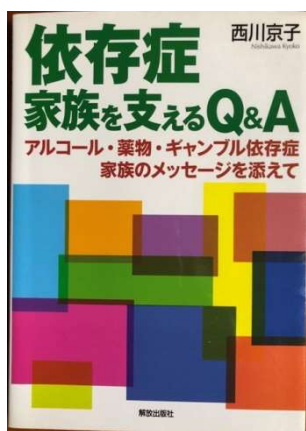
みんなの広場

2018年、西川京子先生が出版された「依存症 家族を支えるQ&A」を、今月より数回にわたって連載します。

まえがき

依存症の人の家族は、長年にわたり悩み苦しんできました。世間体もあり、家族の力で問題を解決しようと取り組みましたが、それも限界に達して、外部に支援を求めざるを得なくなりました。でも、どこでどのような支援を受けることができるのかという情報が少なく、家族が相談に足を運ぶまでには時間がかかりました。

医療や保健や福祉の専門家の支援につながっても、これまでの家族としての取り組みが受け入れられることも、ねぎらわれることもなく、思ってもいなかった新しい知識と情報が提供され、新しい対処が提案されます。不安ととまどいのなかで、これからどのような対処をし、どのように事態が変化し、問題解決が進むのかが読めないままに、新たな取り組みが始まります。この小さな本は、新しい取り組みを始めた依存症



「みんなの広場」では、会員家族のみなさんからの投稿を掲載しています。

書評、読書感想、映画感想、俳句、川柳、短歌、絵画、写真などなんでも構いません。

ふるってのご応募、お待ちしております。(広報部)

